



7月 きゅうしょくのこんだて



令和5年7月 田川市立

小学校

ひにちよび	主食(ごはん・パン) 主菜(おもなおかず) 副菜(おかず) デザート・そのた	牛乳	使用のおもな食品と体内でのおもなはたらき					
			あかのグループ 体をつくるもの		みどりのグループ 体の調子をとのえるもの		きいろのグループ 熱や力になるもの	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
3 (月)	ごはん のりつくだに ほきフライ ブロッコリー とうふじる	○	ホキ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう のりつくだに わかめ	ブロッコリー にんじん ねぎ		こめ パンこ こむぎこ	あぶら
4 (火)	メキシカンライス ラビオリスープ ぶどうゼリー	○	ウインナー とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ コーン にんにく しょうが キャベツ	こめ こむぎこ パンこ ゼリー	あぶら
5 (水)	むぎごはん マーボーナス はるまき	○	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しいたけ なす たまねぎ キャベツ しょうが	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ こめこ はるさめ	ごまあぶら あぶら
6 (木)	ごはん(すくなめ) やきうどん えだまめ	○	ぶたにく てんぷら かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	きくらげ たまね ぎ キャベツ もやし えだまめ	こめ かんめん	あぶら
7 (金)	まるパン(スライス) てりやきパティ ゆでキャベツ ながれぼしスープ たなばたパインゼリー	○	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん	キャベツ たまね しいたけ えのきたけ パイン	パン パンこ はるさめ ゼリー	
10 (月)	ごはん チャプチェ わかめスープ みかんジュース	○	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん ねぎ	こんにゃく たまね ぎくらげ たけのこ ★キヌシロ(あがたさん) にんにく もやし ぶなしめじ みかん	こめ さとう	ごま ごまあぶら
11 (火)	ごはん チキンなんばん ノンエッグタルタルソース なつやさいのみそじる	○	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	★ごまつな (くまがいさん) かぼちゃ	なす	こめ でんぶん さとう	あぶら ノンエッグタルタル ソース
12 (水)	むぎごはん シーフードカレー ほうれんそうとコーンのソテー	○	とりにく ツナ むきえび ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ピース りんご しょうが コーン	こめ むぎ じゃがいも	あぶら
13 (木)	コッペパン スパゲティミートソース フルーツポンチ	○	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまね ぎ ピース みかん パイン もも	パン スパゲティ こむぎこ さとう しらたま ゼリー	あぶら

★7月の給食は、7日に七夕献立で流れ星スープ、七夕パインゼリーがあります。夏野菜を使ったみそ汁もあります。

給食をしっかり食べて夏の暑さに負けない体をつくりましょう。

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

----- 夏を元気に過ごすための 夏 ば て 対 策 -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつ
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を
とろう



主食、主菜、副菜、汁物を、
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、
温かいものもとしましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし
をしないで十分な睡眠をとしましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を
上手にかけるようにしましょう。